هۆڕمۆنەکان و کاریگەریان لەسەر مێشک

ئامادەکردنی:

أسماء أبوبكر

دەشنێ مەحمود

کەویار کاوە

کەلسوم عوسمان

مامۆستایانی سەرپەرشت:

م.زانیار فەتاح

م.شاآگوڵ مەغدید

م. ئەوین نوری

ناوەڕۆک

هۆرمۆنەکان ماددەیەکی کیمیایین کە وەکو مۆلیکولی نێردراو لە جەستەدا کاردەکەن. دوای ئەوەی لە بەشێکی جەستەدا دروست دەکرێن، گەشت دەکەن بۆ بەشەکانی تری لەش و لەوێ یارمەتی کۆنترۆڵکردنی چۆنیەتی ئەنجامدانی کارەکانی خانە و ئەندامەکاندەدەن.

لە قووڵایی مێشکدا دەدۆزرێتەوە، هایپۆثەلەمەس هۆرمۆنی هاندەر و ڕێگریکەر بەرهەم دەهێنێت و "ڕژێنی سەرەکی

Master gland" کۆنترۆڵ دەکات.

هایپۆثەلەمەس و ژێرمێشکەڕژێن پێکەوە بە ڕژێنەکانی تری ناوپۆشی جەستەت دەڵێن ئەو هۆرمۆنانە دروست بکەن کە کاریگەرییان لەسەر هەموو لایەنەکانی تەندروستیت هەیە و دەیپارێزن.

ناهاوسەنگی هۆرمۆنەکان دەتوانێت بە چەندین شێوە کاریگەری لەسەر کارکردنی مێشک هەبێت. بۆ نموونە، کەمبوونەوەی غودەی دەرەقی

چالاکیی مێشک کەمدەکاتەوە، فشاری بەردەوام ئەبێتە هۆی ئەوەی مادەی (سپی زیاتر بەرهەم بێت و کەمتر[مادەی خۆڵەمێشی] بەرهەمبێت ،

ناهاوسەنگی ئیسترۆجین کاریگەری نەرێنی لەسەر چالاکییەکانی هیپۆکامپەس (مەزاج و بیرەوەری) هەیە، و کێشەکانی پرۆجسترۆن دەتوانن کاریگەری لەسەر بەرهەمهێنانی دەمارە گوێزەرەوەی [گابا] دروستبکەن.

هۆرمۆنە سێکسییەکانی وەک ئیسترۆجین، پرۆجسترۆن و تێستۆستیرۆن ڕۆڵی گرنگ دەگێڕن لە تەندروستی مێشکدا، لەوانەش باری دەروونی،

بیرەوەری و کارکردنی مەعریفی گشتی. بە تایبەتی وا دیارە ئیسترۆجین کاریگەری لەسەر پاراستنی دەمارەکانی مێشک هەیە.

.

کاتێک بیر لە **دۆپامین** دەکەینەوە، مەیلی ئەوەمان هەیە ئەم 'هۆرمۆنی دڵخۆشکەر'ە بە پاداشت و چێژەوە گرێ بدەین. بەڵام بەڵگەکان دەریانخستووە کە دۆپامین بە شێوەیەکی زۆر بەشدارە لە فێربوون و بیرەوەری و تەنانەت پاڵنەریشدا. دۆپامین دەست دەکات بە ئاشکرابوون کە زیاتر و زیاتر گرنگە بۆ فێربوونمان، بە تایبەتی فێربوونی بیستن.

- **نیشانەکانی ناهاوسەنگی هۆرمۆنەکان کە کاریگەری لەسەر (مێتابۆلیزم)ت هەیە وەک**
- لێدانی خاوی دڵ یان خێرا لێدانی دڵ
- زیادبوونی کێش یان دابەزینی کێش.
- شەکەتی.
- قەبزی.
- سکچوون یان زۆرتر جووڵەی ڕیخۆڵە.
- سڕبوون و زەقبوونەوە لە دەستەکانتدا.

ئەو هۆڕمۆنانەی کە لە مێشکدا هەن چین؟ ئەکەونە چی بەشێکی مێشکەوە؟

هۆڕمۆنەکان گەیەنەری کیمیایین لەناو لەشدا بەهۆی خوێنەوە دەگوازرێنەوە بۆ ئەندام و ماسولکە و خانەکانی پێست کە کاروباری جیاوازی لەش بەڕێوە دەبەنو بەلەش دەڵێن چی بکات و کەی ئەنجامی بدات،، هەندێ ڕژێن، ئەندام و شانە لەناو لەشدا هەڵدەستن بە بەرهەمهێنانی ئەم هۆڕمۆنانە کە بەیەکەوە سیستمی(endocrine) پێکدەهێنن، کە ئەویش پێک هاتووە لەمانەی

خوارەوە :

Hypothalamus

Pituitary gland

Pineal gland

Thyroid

Parathyroid glands

Adrenal glands

Pancreas

Ovaries

Testes

نزیکی 50 جۆری هۆڕمۆن لەلەشدا هەیە کە زانست ئاشکرای کردووە کۆنترۆڵی چەند پڕۆسەیەکی جیاواز دەکەن لەلەشدا وەکو :

*هەرسکردنی خۆراک

*هاوسەنگی ناوەکی لەش وەک زەخت و شەکرە و ڕێژەی ئاوو ئەلیکترۆلایتەکان..

*گەشە

*سیستمی زاوزێ لەلەش

*خەوتن و هەستان لەخەو

*میزاج

زیاد بوون یان کەم بوون لەبڕێکی کەمی ئەم هۆڕمۆنانە ئەکرێ کاریگەرییەکی بەرچاو و درێژ خایەن دروست بکات لەلەشدا،، بۆیە هەر تێک چونێکی بچوک ڕوودات تێیاندا پێویستی بە چارەسەر هەیە .

ڕژێنی پیتویتەری و هایپۆثەلەمەث کە دەکەونە مێشکەوە کاریان ئاگادار کردنەوەی ڕژێنەکانی ناوەوەی لەشە بۆ بەرهەم هێنانی هۆڕمۆنەکان کە ئەوانیش کاریگەرن لە پاراستنی تەندروستی .

.1لە قوڵایی ناوەوەی مێشک لە بەشی خوارەوە هایپۆ ثەلەمەث هەیە کە بەستراوەتەوە بە پیتویتەری گلاندەوە لەڕێگەی کیسێکەوە چەند جۆرێک هۆڕمۆن دەردەدات کە کۆنترۆڵی پیتویتەری گلاند ئەکات،، پاشان بەیەکەوە بە ڕژێنەکانی تری لەش دەڵێن کە چ هۆڕمۆنیک بڕێژن

هایپۆ ثەلەمەث ئەم هۆڕمۆنانە دروست دەکات :

- Corticotrophin-releasing hormone.

- Dopamine.
- Gonadotropin-releasing hormone.
- Growth hormone-releasing hormone.
- Oxytocin (your hypothalamus makes oxytocin, but your pituitary gland stores and releases it).
- Somatostatin.
- Thyrotrophic-releasing hormone.

2.پیتویتەری گلاند کە ئەوێتە بەشی ژێرەوەی هایپۆ ثەلەمەث دابەش دەبێت بۆ دوو لۆب لۆبی پێشەوە و لۆبی دواوە ئەمیش چەند هۆڕمۆنێک دەردەدات وەکو:

(FSH, LH, GH, Prolactin and corticotrophin)

ئەمانە لە بەشی پێشەوەی پیتویتەری گلاند دەردەدرێن و لەلۆبی پشتەوە ئەم هۆڕمۆنانەی تر دەردەدرێن:

(Antidiuretic hormones, oxytocin)

: Pineal gland .3

ڕژێنێکی زۆر باریکە لە مێشکدا هەیە کە ئەکەوێتە ژێر corpus collosumئەمە خانەی دەمارین کە هەردوو بەشەکەی مێشک پێکەوە دەبەستێتەوە کە ئەمەش هۆڕمۆنی میلاتۆنین بەرهەم دێنێت کە بەرپرسە لە سوڕی خەوتن ولەخەو هەستانت.

نیشانەکانی نارێکی هۆڕمۆنەکان چین؟

لێدانی خێرای دڵ (tachycardia) یان کەم لێدانی دل .زیادبوونی کێش یان لەدەستدانی کێش، هەستکردن بە ماندوێتی، نارێکی سووڕی مانگانە، نەزۆکی، ئازاری سک یان پشت لە کاتی سوڕی مانگانەدا، کەمخەوی، هەڵوەرینی قژ، وشکبونی پێست و پەڵە و زیپکە، زیادبوونی کێش یان دابەزینی کێش لەناکاو، کێشە لەسیستەمی هەرس وەک قەبزی یا سکچون، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی خوێن.

هەندێک لە ناهاوسەنگییە هۆرمۆنییەکانی تر وەک ئاستی کۆرتیزۆڵی نائاسایی، دەتوانێت کرداری مێشک بگۆڕێت و دەتوانێت بیرەوەری لاواز بکات و ببێتە هۆی تەمی مێشک، و هەروەها دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانی دەروون، خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، توڕەبوون و هەستکردن. ئەمانە دەتوانن کاریگەرییان هەبێت لەسەر پەیوەندییەکانت، ڕێزگرتن لە خۆت و جۆری ژیانت. هەروەها شێواوی دەروونی دەتوانێت ببێتە هۆی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، بیرکردنەوەی خۆکوشتن، یان خۆ ئازاردان لە هەندێک حاڵەتدا.

جۆرەکانی توخمە هۆڕمۆنەکان و کاریگەریان لەسەر تەندروستی مێشک چییە؟

ئیسترۆجین

کاتێک ئاستی ئیسترۆجین تەندروست و هاوسەنگ بێت یارمەتی باشترکردنی بەرهەمهێنانی دەمارە گوێزەرەوەکان و کارکردنی مێشک دەدات بۆ ئەوەی بە درێژایی مانگ هەست بە باشی بکەیت. کاتێک ئاستی ئیسترۆجین لە هاوسەنگی دەرچوو، کێشە دروست دەکات .

کەمی ئیسترۆجین دەبێتە هۆی هەستکردن بە خەمۆکی و سەرلێشێواوی هەروەها لەدەستدانی ئیسترۆجین ڕێگری دەکات لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە و بیرەوەری کورتخایەن و ئەرکە مەعریفیەکانی تر.

پڕۆجسترۆن

پشتگیری لە GABA دەکات کە یارمەتی مێشک دەدات کە ئارام بێتەوە،دەمارەکانت دەپارێزێت وە پاڵپشتی مایلین دەکات

کاتێک پرۆجسترۆن هاوسەنگ بێت لەگەڵ ئیسترۆجین هەستی ئارامی و خەوتن بەرەوپێش دەباتە بەڵام کاتێک ناهاوسەنگ دەبن یان کاتێک هۆرمۆنی ئیسراحەت زۆر دادەبەزێت دەبێتە هۆی تورەیی و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و بێخەوی شەوانە.

تێستێستیرۆن

لە هەردوو ڕەگەزی نێر و مێدا هۆرمۆنی تێستێستیرۆن یارمەتی پاراستنی کۆئەندامی دەمار دەدات و خەمۆکی و تێکچوونی توانای زانین و نەخۆشی ئەلزەهایمەر دوور دەخاتەوە. بەڵام پرۆسەی پیربوون دەتوانێت لە هەندێک لە پیاوان ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆنیان کەم بکاتەوە کە دەرکەوتووە نیشانەکانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی زیاد دەکات.

سەرچاوەکان:

https://www.healthline.com/health/hormonal-imbalance

https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22464-hormones

https://www.amenclinics.com/conditions/hormonal-imbalances/

https://drbrighten.com/hormones-affect-brain-health/#:~:text=Estrogen%2C%20progesterone%2C%20and%20testosterone%20play,most%20beneficial%20for%20brain%20health.